COCINA FÁCIL, COCINA RICO...



... CON SEMANA Y KARLOS ARGUIÑANO

SEMANA

MUCHO MÁS QUE ACTUALIDAD

LAS RECETAS DE LA TELE DE KARLOS ARGUIÑANO



Nº 42

Del 23 al 27 de junio

SEMANA

BERENJENAS CON CONEJO	ENSALADA DE PASTA Y CODILLO	DORADA Y BUÑUELOS DE PATATA	CARILLAS CON ESPINACAS	LENGUADO SOBRE CRUJIENTE
				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27

Berenjenas rellenas de conejo

1 Hacer cortes



CORTA las berenjenas por la mitad y haz unos cortes superficiales. Colócalas hacia arriba en una bandeja de horno, sazona y vierte un chorrito de aceite. Hornea a 180º C 15 minutos. Separa la piel, pica la carne y reserva la piel.

2 Cocinar la bechamel



BECHAMEL: echa en un cazo un chorrito de aceite, añade la harina y remueve para que se tueste un poco. Echa la leche poco a poco sin dejar de remover hasta que quede una crema. Sazona y reserva.

3 Preparar el relleno



RELLENO: pica cebolla, pimiento y ajos y póchalos con un chorrito de aceite y sal. Deshuesa y quítale la grasa al conejo y córtalo. Salpimienta y añádelo. Incorpora la carne de las berenjenas, la bechamel y mezcla bien.

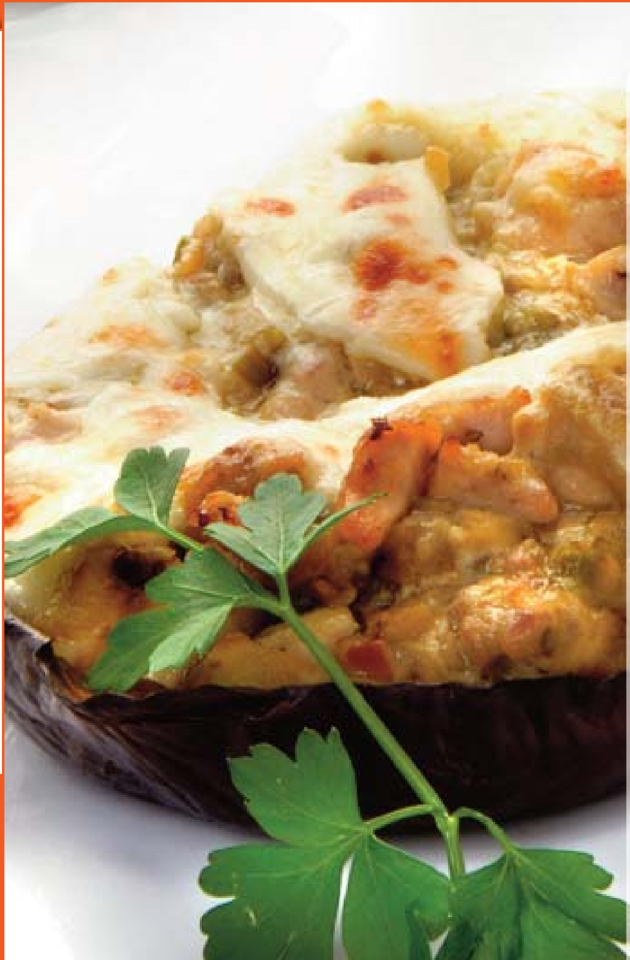
4 Colocar el queso



RELLENA las berenjenas y colócalas en una fuente de horno untada con aceite. Corta el queso y coloca un par de tiras sobre cada berenjena. Gratina 3-4 minutos. Sirve las berenjenas en una fuente y adorna con unas ramitas de perejil.

El consejo de KARLOS

Mantener las berenjenas aislada del resto de las verduras, ya que reaccionan con el etileno producido por otros vegetales y se ponen feas antes de tiempo.



INGREDIENTES

4 personas

- 2 berenjenas
- 2 muslos de conejo
- 200 gr. de queso
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de harina
  ½ l. de leche
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta negra
- perejil

INTERCUN

Ensalada de pasta y codillo con frutos secos

1 Quitar la grasa



PON el codillo en una bandeja de horno, moja con aceite y hornea a 200º C 30 minutos. Deja templar. Quítale la piel y haz tiras. Reserva la piel. Separa la carne del hueso, retira las grasas y trocea la carne en daditos. Reserva.

2 Elaborar el aliño



ALIÑO: añade a la mahonesa 3-4 cucharadas de agua para aligerarla un poco y con la varilla mezcla bien. Introduce la mostaza y mezcla hasta que esté todo bien ligado. Reserva

3 Hacer la ensalada



PON a cocer la pasta en agua hirviendo y sal 10-12 minutos. Escurre, reserva. Lava la manzana, quítale el corazón, córtala con la piel y añade al cuenco. Agrega el codillo, el maíz, la mahonesa (al gusto) y mezcla bien.

4 Freír los frutos secos



PICA nueces y échalas en una sartén con aceite. Añade las pipas y dora. Introdúcelos en el cuenco de la ensalada y mezcla. Sirve la ensalada en un lado del plato con los canónigos aliñados. Adorna con las tiras de la piel del codillo.

El consejo de KARLOS

Es preferible consumir el maíz dulce fresco el mismo día de su adquisición, en caso contrario, se podrá conservar en el frigorífico durante tres días aproximadamente.



INGREDIENTES

4-6 personas

- 50 gr. de pasta
- 1 codillo de cerdo (cocido)
- 1 manzana
- 50 gr. de canónigos
- 2 cucharadas de maíz (cocido)
- 1 cucharada de nueces (peladas)
- 1 cucharada de pipas de calabaza (peladas)
- ½ vaso de mahonesa
- ½ cucharada de mostaza
- agua
- vinagre
- aceite virgen extra Carbonell
- sal

Dorada con buñuelos de patata y mantequilla de hierbas

1 Preparar la mantequilla



MANTEQUILLA: ablanda 250 gr. Añade zumo de medio limón, chalota, un diente de ajo y cebollino. Mezcla. Añade perejil picado, sal y pimienta negra. Mezcla y pon en film, y haz un rulo. Mete en el frigorífico unos 15 min. Trocea y reserva.

2 Pelar las patatas



PURÉ: pon a cocer la patata en una cazuela con agua hirviendo y sal. Deja templar, quítale la piel y pásala por el pasapurés.

3 Hacer los buñuelos



BUÑUELOS: pon 125 ml. de agua con sal al fuego. Añade 60 gr. mantequilla. Retira y agrega 60 gr. de harina, remueve en fuego suave. Deja que se temple, añade huevos y bate. Agrega el puré y liga todo. Con dos cucharillas haz bolitas y fríelas.

4 Cocinar el pescado



PON a cocer agua y sal, y añade unas ramitas de perejil. Pon encima el accesorio para cocer al vapor y coloca dentro las 4 rodaja. Deja cocinar 7-8 minutos. Sirve una ración y encima una porción de mantequilla.

El consejo de KARLOS

El cebollino resulta excelente para incluirlo en ensaladas verdes y de tomate, en sopas, en bocadillos de crema de queso y en patatas hervidas aliñadas con yogur.



INGREDIENTES

4 personas

- 1 ó 2 doradas (dependiendo del tamaño)
- 250 gr. de mantequilla
- 1 diente de ajo
- 1 chalota
- 1 manojo de cebollino
- zumo de ½ limón
- sal
- perejil
- pimienta negra

Buñuelos de patata:

- 1 patata
- 60 gr. de mantequilla
- 60 gr. de harina
- 2 huevos
- 125 ml. de agua
- sal
- aceite virgen extra Carbonell

Carillas con espinacas

1 Poner las carillas



PON las carillas a remojo de víspera. Escurre el agua y colócalas en la olla rápida.

2 Cocinar las verduras



PICA puerro, cebolla, zanahoria y patata, y añade. Agrega 2 hojas de laurel y un pimiento choricero. Cubre con agua, sazona, coloca la tapa y cocina (al 1) 12 minutos a partir de que empiece a salir el vapor.

3 Sacar la carne



RETIRA el pimiento choricero (cuando se pueda abrir la olla), quítale la carne y májala en el mortero. Pica dos dientes de ajo y añade al mortero. Vierte un chorrito de aceite, mezcla y maja. Agrega a las carillas y remueve.

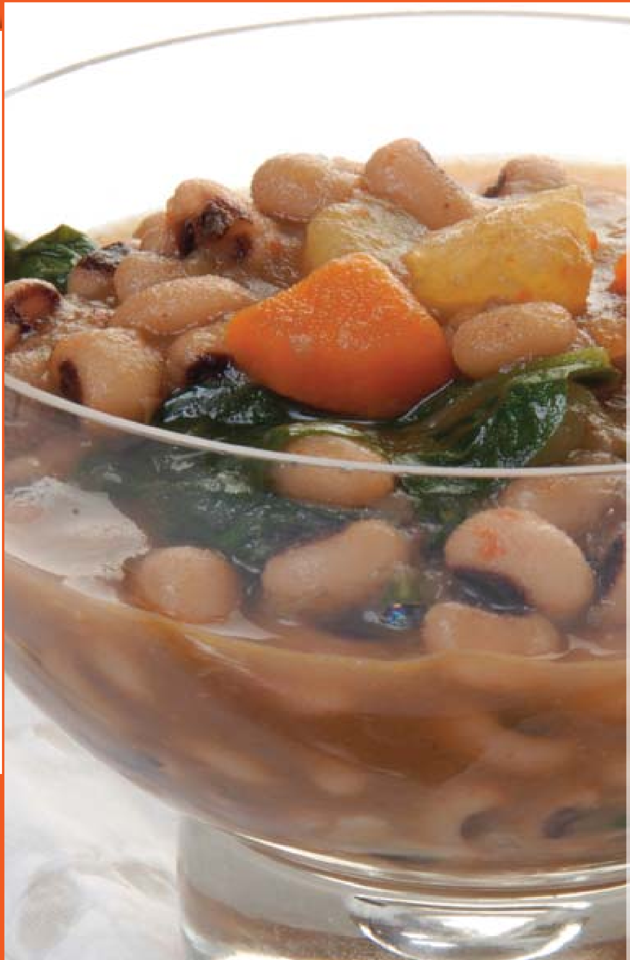
4 Cocer las espinacas



INTRODUCE las espinacas a la olla rápida y deja cocinar 4 minutos a fuego suave. Retira las hojas de laurel y sirve las carillas en plato hondo.

El consejo de KARLOS

A la hora de elegir las espinacas en el mercado, debemos fijarnos que las hojas tengan un color verde intenso y sean parejas, y que no estén marchitas.



INGREDIENTES

4-6 personas

- 500 gr. de alubias carillas
- 100 gr. de espinacas
- 1 puerro
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 patata
- 1 pimiento choricero
- 1 diente de ajo
- 2 hojas de laurel
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal

Lenguado sobre piel crujiente

1 Sacar los lomos

LIMPIA el lenguado y quítale la piel. Corta 4 tiras largas de piel y resérvalas. Saca 8 filetes de lenguado y resérvalos.
Pon la cabeza y las espinas en una cazuela con agua hirviendo y sal para hacer un caldo de pescado. Cuélalo y resérvalo.



2 Cocinar la salsa



SALSA: pica la cebolla y el ajo y dóralos en una sartén con un chorrito de aceite. Añade la harina y rehoga. Vierte el vino, el caldo de pescado y perejil picado. Sazona y deja hervir hasta que reduzca a la mitad. Reserva.

3 Montar la piel

SOBRE una tira de papel de horno extiende una de piel y cubre con otra de papel. Ponlas entre dos tiras de red metálica, dales forma ondulada y sujétala con pinzas de ropa. Haz lo mismo con las otras 3 tiras y fríelas en aceite hirviendo. Retira la red y el papel.



4 Espolvorear los filetes



MEZCLA la misma cantidad de sal que de jengibre y unta los filetes de lenguado. Ásalos en la plancha eléctrica 1 minuto y medio por cada lado. Pon dos filetes sobre una tira de piel con salsa y germinados de alfalfa aliñados con vinagre, aceite y sal.

El consejo de KARLOS

Para pelar mejor el lenguado, sumerge la cola durante unos segundos en agua hirviendo -puedes dar un corte en la piel justo donde acaba la cola- sujeta con una mano la cola y tira hacia el lado de la cabeza con la otra mano.



INGREDIENTES

4 personas

- 1 ó 2 lenguados dependiendo del tamaño
- 50 gr. de germinado de alfalfa
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- ½ cucharada de harina
- ½ vaso de vino blanco
- agua
- vinagre
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- 1 cucharadita de jengibre en polvo
- perejil picado